

ROZVRH MEDZINÁRODNÉHO LETNÉHO SEMINÁRA V RADAVE

21.- 24.JÚL 2016

21. JÚL 2016 - ŠTVRTOK

- 17:00 – 18:30 – PRÍCHOD, REGISTRÁCIA, UBYTOVANIE
19:00 – 19:30 – VEČERA
19:30 – 20:30 – ZAHÁJENIE SEMINÁRA A UVÍTANIE ÚČASTNÍKOV, ZASADNUTIE ČLENOV SAJJ A PREJEDNANIE ČINNOSTI SAJJ

22. JÚL 2016 - PIATOK

- 7:30 – 8:00 – RAŇAJKY
9:00 – 9:30 – NÁSTUP NA TATAMI A ROZCVIČKA
9:30 – 12:20 – TRÉNINGOVÝ PROCES (3 X 50 MIN. CVIČENIE , 2 X 10 MIN. PRESTÁVKA)
13:00 – 13:30 – OBED
13:30 – 15:00 – ODDYCH
15:00 – 16:50 – TRÉNINGOVÝ PROCES (2 X 50 MIN. CVIČENIE, 1 X 10 MIN. PRESTÁVKA)
17:00 – 17:20 – ODOVZDANIE ČLENSKÝCH PREUKAZOV NA KONTROLU A ZÁPISY
18:00 – 18:30 – VEČERA
19:00 – 21:00 – KONZULTÁCIE KU SKÚŠKAM NA VYŠŠIE TECHNICKÉ STUPNE

23. JÚL 2016 - SOBOTA

- 7:30 – 8:00 – RAŇAJKY
9:00 – 9:30 – NÁSTUP NA TATAMI A ROZCVIČKA
9:30 – 12:20 – TRÉNINGOVÝ PROCES (3 X 50 MIN. CVIČENIE , 2 X 10 MIN. PRESTÁVKA)
13:00 – 13:30 – OBED
13:30 – 15:00 – ODDYCH
15:00 – 16:50 – TRÉNINGOVÝ PROCES (2 X 50 MIN. CVIČENIE, 1 X 10 MIN. PRESTÁVKA)
17:00 – 17:20 – SPOLOČNÉ FOTOGRAFOVANIE
18:00 – 18:30 – VEČERA
19:00 – 21:00 – KONZULTÁCIE KU SKÚŠKAM NA VYŠŠIE TECHNICKÉ STUPNE

24. JÚL 2016 - NEDEĽA

- 7:30 – 8:00 – RAŇAJKY
8:00 – 9:00 – CHECK OUT – ODOVZDANIE IZIEB
9:00 – 9:30 – NÁSTUP NA TATAMI A ROZCVIČKA
9:30 – 12:20 – TRÉNINGOVÝ PROCES (3 X 50 MIN. CVIČENIE , 2 X 10 MIN. PRESTÁVKA)
12:20 – 12:30 – ZÁVER - UKONČENIE SEMINÁRA
12:45 – 13:30 – OBED, ODCHOD